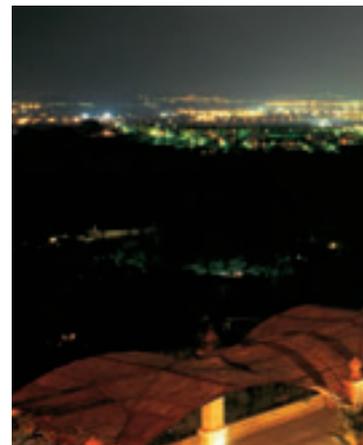




DAS CASTILLO HOTEL SON VIDA



news



Das historische, im 13. Jahrhundert erbaute Castillo Hotel Son Vida hat seit Februar 2006 nach einer umfassenden Renovierung wieder geöffnet. Das herrschaftliche Anwesen liegt circa zehn Minuten nordwestlich von Palma im noblen Villenort Son Vida. Es verfügt über 164 Zimmer und Suiten, mehrere Gourmet-Restaurants, ein Beauty-Spa und einen exklusiven Tagungsbereich. Wertvolle Antiquitäten, edle Teppiche und eine Sammlung Alter Meister prägen das mediterrane Refugium mit seiner legendären Terrasse hoch über Palma. Das Personal trägt Livree im Grandhotel-Stil und verwöhnt die anspruchsvollen Gäste – unter ihnen Persönlichkeiten aus Adel und Politik, Kunst, Kultur und Wirtschaft. Die gewohnte Spitzenküche im traditionsreichen Schlosshotel wird bereichert durch das elegante Wein-Restaurant Es VÍ, das im Bodega-Ambiente exquisite Köstlichkeiten und rund 800 Weine aus den bedeutendsten Weinbauregionen der Welt serviert. Die Lust am Weingenuss steht im Vordergrund und so werden etwa 50 der edlen Tropfen auch offen ausgeschrieben, um den Gästen eine breite Vielfalt von Geschmackserlebnissen zu ermöglichen. In der neuen Cigar Lounge George Sand treffen sich die Kenner edler Whiskys und Zigarren. Neben 170 Zigarren- und 70 Whiskysorten bietet die im edlen Holz und Leder gehaltene Lounge auch ein ebenso großes wie exquisites Angebot an Rum, Cognac und Brandy. Als Teil des Arabella Golf & Spa Resorts Mallorca, zu dem auch das ArabellaSheraton Golf Hotel Son Vida und das Mardavall Hotel & Spa gehören, bietet das Fünf-Sterne-Haus mit der Auszeichnung »Gran Lujo« Weltklasse-Golf auf den nahen 18-Loch-Plätzen Son Vida, Son Muntaner und Son Quint, der 2007 eröffnet wird. ▼

Castillo Hotel Son Vida, Urbanizacion Son Vida, 07013 Plana de Mallorca, Tel. 00 34/9 71/49 34 93, Fax 0 034/9 71/49 34 94, E-Mail: info@hotelsonvida.com, www.mallorca-resort.com www.mallorca-resort.com



Fotos: Arabella



Mit dem Porsche unterwegs

■ *In Kitzbühel wurde im Stil eines alten Tiroler Schlosses das A-Rosa eröffnet. Finanziert wird es über einen Immo-Fond von Dr. Ebertz & Partner (PCLife hatte vor zwei Jahren darüber berichtet).*

■ *Das Bergues Geneva, direkt am Ufer des Genfer Sees gelegen, ist seit dem Bau im Jahr 1834 die beste Adresse in der Stadt. Nach einjähriger Renovierung wurde das Hotel jetzt von der kanadischen Luxushotelgruppe Four Seasons wiedereröffnet.*

■ *Das historische Hotel Unter den Linden in Berlin hat Ende Februar nach 40 bewegten Jahren für immer geschlossen und wird abgerissen. Zur Fußball-WM wird die Baugrube zugeschüttet. Danach wird dort ein Gebäudekomplex für ca. 200 Mio. Euro entstehen.*

■ *Die Leadinghotels of the World verlieren einige ihrer Aushänge- und Paradehotelgruppen. War es im letzten Jahr die Mandarin Oriental Hotelgruppe, sind es 2006 schon zwei weitere: die Jumeirah Hotels und The Peninsula Hotels, die jeweils mit eigenen Marketing- und Vermarktungsstrategien weiter wachsen (werden).*

■ *Legale Stundenhotels in der Schweiz. Nach dem Essen dürfen die Gäste kostenlos ein Nickerchen machen: im Bären, Bern, in der Flora, Luzern, im Glockenhof, Zürich sowie im Best Western Hotel Merian, Basel.*



HERZLICH WILLKOMMEN AUF RÜGEN



Stilvoll residieren am Ostseestrand

Das im Stil der inseltypischen Bäderarchitektur erbaute Kempinski Hotel Bel Air Rügen liegt am ruhigsten und exklusivsten Teil der Strandpromenade des bekannten Ostseebades Binz. Die 120 komfortablen, Licht durchfluteten und modern ausgestatteten Zimmer – teils mit begehbaren Kleiderschränken – verfügen alle über einen Balkon oder eine Terrasse zum Buchenwald der Granitz oder zur Ostsee. Vier exklusiv ausgestattete Maisonette Suiten mit 90 qm erlauben einen atemberaubenden Blick über die Binzer Bucht. Im Restaurant RUIANI wird man mit einer zeitgenössischen, leichten Küche, in der auch regionale Produkte der

Insel Verwendung finden, sowie einer erlesenen Weinauswahl verwöhnt. Auf der Terrasse des Restaurant RUIANI treffen sich Genießer und Erholungssuchende gleichermaßen zum Frühstück, Lunch oder Dinner bei einer leichten Brise der nahen Ostsee. An den Wochenenden klingt sanfte Live-Piano-Musik aus der Bar SHAKER's, von Jazz über Blues bis zu klassischen Melodien. Direkt neben der Bar SHAKER's lädt das behagliche Kaminzimmer zum Verweilen und sich Zurückziehen ein. Im Kempinski Well Being & Beauty SPA können Körper, Geist und Seele entspannen, an der SPA Bar können frisch gepresste Säfte und Cocktails genippt sowie leichte und gesunde

Speisen genossen werden. Das Well Being & Beauty SPA verfügt über einen Indoor Pool mit Gegenstromanlage, Banksprudler und Kinderbecken sowie über diverse Saunen und einen separaten Fitness- und Gymnastikbereich. Eine Vielzahl von Beauty- und Massageanwendungen, Ruhe- und Liegebereiche sowie eine Außenterrasse komplettieren das Angebot. Wir freuen uns auf Sie! ▼

Kempinski Hotel Bel Air Rügen
Strandpromenade 7, 18609 Ostseebad Binz
Tel. 00 49/3 83 93/150, Fax /1 55 55
E-Mail: ruegen.reservation@kempinski.com
www.kempinski-ruegen.de

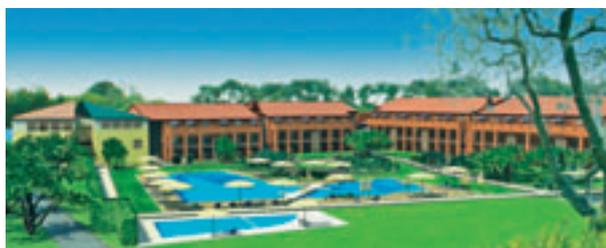
BARDOLINO

Dort, wo die
Limonen, Oliven und
Zypressen blühen



Der bekannte Weinort Bardolino liegt malerisch am südlichen Ufer des Gardasees. Das milde Klima, die pittoreske Altstadt und die 20 Kilometer lange Promenade laden zum Bummeln und zum »dolce far niente« ein. Im Mai 2006 wird das neue 4-Sterneplus-Resort »Caesius Thermae Spa« eröffnet. Hier kann man ganzjährig Wohlfühlurlaub der besonderen Art erleben. Das im mediterranen Stil errichtete Hotel ist in eine 40.000 qm große Garten- und Poollandschaft eingebettet. Das Besondere: Es verfügt über eine eigene Mineralwasserquelle. Im 3.000 qm großen Thermal-Gesundheitszentrum mit Beauty-Abteilung wird das Heilwasser bei diversen Wellness-, Ayurveda- und Ernährungsprogrammen angewendet. Das Hotel bietet außerdem 200 kostenfreie, videoüberwachte Tiefgaragenplätze, Konferenzräume, drei Restaurants, Tennis- und Golfmöglichkeiten – und attraktive Preise. ▼

Weitere Informationen und Angebote:
Europlan Reservation Service, I-37011 Bardolino
Tel. 00 39/0 45/6 20 94 48, Fax 00 39/0 45/6 21 04 20
E-Mail: hotels@europlan.it • www.europlan.it
www.hotelcaesiussterme.com



www.mac.co.at



Faszination Urlaub. Pure Emotion.

www.karnerhof.com

Mit allen Sinnen genießen ... Sie Ihren „Boxenstopp“ im Wellness- und Genießerhotel Karnerhof, weit ab vom Alltag, direkt am Faaker See, auf einer Gartenfläche von 100.000 m². Lassen Sie sich von freundlicher Gasfreundschaft verzaubern, von fachlich geschulten Händen verwöhnen und von kulinarischer Sinnlichkeit überraschen.

Genuss und Kulinarik - eine Symphonie der Sinne

Wenn die Liebe zum Genießen sich mit der Kunst des Kochens verbindet, dann ist das zwei Hauben mit 16 Punkten und 3 Kronen wert. Die kulinarische Erotik des Küchenteams unter Thomas Guggenberger macht jedes Essen zur Liebeserklärung – Dipl. Sommelier Franz Egger empfiehlt nicht nur stille Wasser sondern auch die ideale Weinbegleitung für Ihr Diner allein, zu zweit oder mit Freunden.

Wasser, Wärme, Sinnlichkeit

Mit geschulter Kompetenz und einfühlsamer Hingabe verwöhnt Sie das Beauty- und Vitalteam. Finden Sie Entspannung, tanken Sie Energie und als Souvenir ... nehmen Sie sich „sinnliche“ Erinnerungen vom Boxenstopp im Karnerhof mit nach Hause.

Kuscheltage für Porschefahrer im Karnerhof

8. April bis 4. Juni und 10. September bis 5. November 2006
3 Tage Karnerhof-Genuss inklusive Romantik-Verwöhnleistungen. Ein Romantikbad mit einem Glas Champagner, zur Entspannung eine Hot Chocolate-Massage für Sie und eine Aroma-Kräutermassage für Ihn.
3 Tage Halbpension für zwei Personen € 730,50

★★★★★
Karnerhof

Wellness- und Genießerhotel

Familie Melcher
Karnerhofweg 10
A 9580 Egg am Faaker See
Tel +43(0)4254/2188
Fax +43(0)4254/3650
hotel@karnerhof.com

www.karnerhof.com

Wohlfühlgutschein für Porschefahrer

Porschefahrer die den Karnerhof ansteuern haben besser. Bei Buchung eines Aufenthaltes und Vorlage dieses Gutscheines verwöhnen wir Sie und Ihre Begleitung mit einer **entspannenden Nackenmassage**. Und damit Sie dann erfrischt die schönsten Ausflugsziele Kärntens ansteuern können erhalten Sie **spezielle Tipps** an unserer Reception.

Einzulösen in der Zeit von April bis Oktober 2006. 1. Gutschein pro Buchung. Gutschein kann nicht in bar abgelöst werden.

... mit allen Sinnen genießen

AYURVEDA UND GOLF



Foto: Mirabell Hotel



in den

Südtiroler Dolomiten

Stärken Sie Ihren Körper und Geist, lassen Sie sich in einem der schönsten Wellness-Hotels in den Südtiroler Dolomiten mit kulinarischen Köstlichkeiten und individuellen Wellness-Programmen der Extraklasse verwöhnen. In der PCLife Ausgabe 2/2005, Seite 84, hatten wir schon auf das Mirabell im Pustertal aufmerksam gemacht. Mit dem Start in den Frühling bietet die Residenz Mirabell für PC Mitglieder ein Sonderarrangement:

AYURVEDA

4 Tage Verwöhnurlaub vom Feinsten inklusive der Mirabell-Verwöhnpension und allen Inklusivleistungen sowie das **WOCHENENDPAKET AYURVEDA**:

- Ayurvedische Kurzkonstitutionsbestimmung
- Abhyanga-Massage (2-händig)
- Abhyanga-Kopf- und Gesichtsmassage
- Garshan-Massage (2-händig)
- Shirodhara-Öl-Stimguss
- Entschlackungsölpackung im Svedana-Dampfbad.

Zum Porsche-Club Spezialpreis ab 679 Euro pro Person.

GOLF-Inklusivpaket

- 7 Tage komfortables Wohnen inklusive der Mirabell-Verwöhnpension und allen Inklusivleistungen sowie
- Golf Platzreifekurs (15 Std. auf Platz und Driving Range) mit Platzreifepfung und kostenloser Fernmitgliedschaft für 1 Jahr.

Zum Porsche-Club Spezialpreis ab 707 Euro pro Person. ▼





KULINARISCHE REISE INS PARADIES

Das Hotel Paradies besticht durch seine weit über die Schweizer Grenzen hinaus bekannte »Haute Cuisine« und seine exponierte Lage auf einem Sonnenplateau in 1.650 Meter Höhe. Von jedem der 23 Zimmer und Suiten mit großen Südbalkonen schaut man auf die Berggipfel der Engadiner Dolomiten. Im Licht durchfluteten Wellness-Bereich »Garten Eden« wird man mit diversen Massagen, Heilpflanzen-Behandlungen und Beautyanwendungen verwöhnt. Das aus einem ehemaligen Künstlerdomizil entstandene, elegante Hotel ist »Relais & Chateaux« angeschlossen – ein Geheimtipp für Genießer und Individualisten. Es liegt circa eine Autostunde von St. Moritz entfernt. Absolute Stille und beschützende Bergriesen ringsum – eine Kombination, die Kraft verleiht und den Geist befreit. Paradies-Patron Eduard Hitzberger entwickelte hier sein Lifestyle-Ernährungskonzept »Genuss statt Verzicht«, für das er im letzten Jahr gleich zwei Mal den Titel »Hotelkoch des Jahres der Schweiz« erhielt. Genuss pur lautet die Devise des mit 18 Gault-

Millau-Punkten und zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Gourmetkochs. Der Virtuose seines Faches ist kompromisslos, wenn es um Geschmack und Kalorien geht. Mit seinen fettarmen, exzellenten Lifestyle-Gerichten hat er neue Maßstäbe in der »Haute Cuisine« gesetzt – geschmacklich wie handwerklich. Sein Klassiker ist das Arrangement »Kulinarisches Highlight«. Es beinhaltet zwei Übernachtungen mit Vitalfrühstück, ein 4-Gänge-Menü im Panoramarestaurant »Vitalino«, ein 6-Gänge-Gourmet-Menü im edlen Restaurant »La Bellezza«, eine Teilmassage sowie eine Führung durch Küche und Weinkeller des Hotels. Das Gourmet-Wochenende in der frischen, staubfreien Gebirgsluft des Engadins ist ab 788 Schweizer Franken buchbar. ▼

Weitere Informationen:
 Hotel Paradies, CH-7551 Ftan/Unterengadin
 Tel. 00 41/81/8 61 08 08, Fax 00 41/81/8 61 08 09
 E-Mail: info@paradieshotel.ch www.paradieshotel.ch





Lassen Sie sich glücklich machen!

UNSER MERAN IST IHR MERAN

Was uns am wichtigsten ist, verbindet uns: unsere Familie, unsere ganze Liebe zu unserer Stadt, unserem Land und unseren Gästen. Unser Meran ist Ihr Meran. Das ist keine PR-Floskel – das ist gelebte Gastfreundlichkeit der Hotelfamilie Glatt-Amortt. »Wir möchten Ihnen das schenken, was Meran in unseren Augen so speziell verzaubert. Das ist mehr als die Sonne, die für alle scheint, und mehr als die süße klare Luft. Es ist unser besonderes Klima für gute Gefühle: Unser Meran, das sind die Momente, die direkt zum Herzen fließen und auf der Zunge zergehen, denn am liebsten kocht Küchenchef Hanspeter Humml mit seinem jungen Team leicht, frisch und gesund, mit frischen Produkten aus der Umge-

bung. Spontan fällt den Gastgebern ein, eine Kinder-Papa-Koch-Probier-Stunde zu organisieren. Und wie man sieht, sind die Väter voll konzentriert dabei. Wer die »harte Küchenarbeit« scheut, verwöhnt sich im neuen 1.200 qm großen Spa-Center. Prickelndes Wasservergnügen im Hallenbad, mit Durchschwimmschleuse ins Freibad und im Solesprudelbecken mit Wasserspielen und Massageliegen. Anregende und vitalisierende Dämpfe und Düfte empfangen Sie in der Vierjahreszeitensauna, im Sole-dampfbad, in der Hyperthermiekabine, in der Tropensauna, in der Licht-, Musik- und Duftkabine, in der Eisgrotte und im Sonnendeck. Im Ruheraum mit offenem Kaminfeuer und bezauberndem Blick über den Seerosenteich in die

weite Parkanlage entspannen Sie und tanken Kraft und Energie. Im neu gestalteten Fitnessraum auf den Cardiogeräten strampeln, Pfunde abschwitzen, sich fit bewegen – Bewegung tut gut. Wer sich ein Plätzchen auf der neu gestalteten Sonnenterrasse und im Teepavillon gesucht hat, genießt die Sonne und die Ruhe im grünen Park, entspannt bei einer anregenden Lektüre oder lauscht dem Vogelgezwitscher und darf sich selber wieder finden. Im Herzen von Meran – bei Freunden zu Gast. ▼

Park Hotel Mignon, Grabmayrstraße 5
I-39012 Meran, Südtirol / Italien
Tel. 00 39/04 73/23 03 53, Fax / 23 06 44
info@hotelmignon.com

SÜDTIROL

Ferien für alle Sinne

im Sport- und Wellnessresort Quellenhof bei Meran in Südtirol

Genießer und Aktive schätzen das stilvolle Ambiente, den Verwöhnkomfort, die exzellente Feinschmeckerküche, die vielen Sportangebote (geführte Wanderungen, 10 hauseigene Tennisplätze, eigener Golfplatz) sowie die tägliche Kinderanimation. Die neue Spa-Anlage, (über 5000m²) sorgt für Entspannung und Vitalität.

7 Tage inklusive Verwöhnhalbpension, Nutzung der Wellness-Anlagen und tägliches Aktiv-Fit-Programm

im Frühjahr:	ab 474 € pro Person im Doppelzimmer ab 534 € pro Person in Juniorsuiten ab 1.020 € pro Person in der Penthouse-Suite
--------------	--



Familie Dorfer
I-39010 St. Martin
in Passeier bei Meran/Südtirol
Tel. 0039 0473 645474
Fax 0039 0473 645499
www.quellenhof.it





MARC AUREL

SPA – in seiner schönsten Vielfalt erleben



Nach wenigen Schritten durch das Portal eröffnen sich dem MARC AUREL-Gast ungeahnte Welten: Er wandelt zwischen Säulen, Statuen und Wasserspielen, speist im „Forum“ oder „Domus“ und trifft sich mit Freunden in der Bar „Quo Vadis“ unter prachtvollen Deckenmalereien und Wandreliefs. Das faszinierende Ambiente mit harmonisierenden Materialien, Farben und Formen ist dem mediterranen Lebensraum nahe und zaubert toskanisches Flair in alle Bereiche des Hotels.

Die ursprüngliche Bedeutung des Begriffes „Spa“ wurde hier auf außergewöhnliche Weise mit Leben erfüllt. So bietet die Bäder- & Saunalandschaft des Spa und Golf Resorts, das an Größe (2800 m²) und Detailtreue selbst alte römische Herrscher beeindruckt hätte, dem Entspannungssuchenden eine Vielfalt an klassischen, aber auch völlig neuartigen Wasservergnügen: Römisches Thermalbad, Tepidarium, Laconium, Finnische Sauna, Hamam, Erlebnisduschen, einen ganzjährig beheizten Außenpool mit Wettkampfmäßen von 50 m Olympialänge und die Krönung der Wasser Highlights:

„Liquid Sound Pool“ – Baden in Farblicht und Musik. In einem mehr als 100 m² großen Spezial-Pool schwebt der Gast in körperwarmem Salzwasser, lauscht den Unterwasserklangen und lässt sich von Video-Lichtspielen verzaubern. Wasser und Bewegung sind auch die Basis für Waterbalancing, eine sanfte, aber revolutionäre Methode zum Stressabbau und zur Entwicklung ganzheitlicher Harmonie.

Das MARC AUREL Spa & Golf Resort überzeugt mit seiner Vielfalt, Originalität, Qualität und einem schlüssigen, in vielen Details neuartigen Wellnesskonzept, das sich in Kombination mit der reizvollen, ungewöhnlichen Architektur und dem überall vorhandenen, aber unaufdringlichen Luxus auszeichnet. ▼

MARC AUREL Spa & Golf Resort
Heiligenstädter Straße 34 – 36
D – 93333 Bad Gögging
Tel.: 09445/958-0, Fax: 09445/958-444
E-Mail: info@marcaurel.de
Internet: www.marcaurel.de

Foto: MARC AUREL Bad Gögging

news

Mit dem Porsche unterwegs

■ *Mit The Pure wurde in Frankfurt das erste Designerhotel von den Pächtern des Bristolhotels Alex Urseanu und Michael Rosen eröffnet.*

■ *Die Kempinski Gruppe wurde von den Lesern des Diners Club Magazin zur »Hotelgruppe des Jahres« gewählt, der Bayerische Hof, München, zum »Wellness-hotel des Jahres«.*

■ *Roberto E. Wirth, Besitzer und GM des legendären Hassler, Rom, wurde mit der internationalen Auszeichnung »Independent Hotelier of the World 2005« ausgezeichnet. Das 5-Sterne-Luxushotel gehört seit 1885 zu den besten Häusern der Welt und ist immer noch inhabergeführt!!!*



ANKOMMEN, ... AUFTANKEN, AUFLEBEN!

Der Wellnesstempel im Böhmerwald



Herrliche unberührte Natur, soweit das Auge reicht. Qualität und Luxus pur. Ob in den Romantik- und Wohlfühlappartements oder in der neu erbauten Residenz mit 16 wunderbaren Traum Suiten. Im Hotel Almesberger macht Genießen richtig Spaß! Wellness, Medical und Fitness auf 5000 qm. Golfen im Golfpark Böhmerwald mit 27 Holes. Spezielle Pauschalen und Greenfee Ermäßigungen. ▼

HOTEL ALMESBERGER, 4160 Aigen, Marktplatz 4
Tel.: 00 43/(0)72 81/87 13, Fax 00 43/(0)72 81/87 13 76
E-Mail: hotel@almesberger.at, mailto:p@almesberger.at
www.almesberger.at http://www.almesberger.at/



Spielen, wo man nach 18 Greens relaxen und geniessen kann.



Das Health, Spa & Golf Resort der Grand Hotels Bad Ragaz ist ein energiegeladener Kraftort, eine einzigartige Oase inmitten der herrlichen voralpinen Natur. Die 3'000 m² grosse Wellness-Landschaft mit Thermalwasserpools, Sauna, Dampfbädern, Aromakabinen und Whirlpools sowie Pilates-Studio und einem umfangreichen

Angebot an Massagen und Fitness-Lektionen bietet ideale Voraussetzungen zum Auftanken.

Profigolfer und Golfeinsteiger schwärmen von den traumhaft gelegenen, von Tannen, Pappeln, Birken und Föhren umgebenen Fairways des 18-Loch Golfplatzes und freuen sich über den neuen 9-Loch Platz des Golfclubs Heidiland. Sie können ihre körperliche »Spielstärke« schon vor dem ersten Abschlag im Medizinischen Zentrum checken lassen. Und nach dem letzten Green lockt die kulinarische Vielfalt in unseren sechs Restaurants.

GRAND HOTELS
BAD RAGAZ
Health, Spa & Golf Resort

GRAND HOTEL QUELLENHOF
GRAND HOTEL HOF RAGAZ

Swiss Deluxe Hotels

THE
TRAVELER'S
CHOICE
AWARD



Fast(en) ohne Hunger

Oder: *Wie ich beim Abnehmen auch noch meinen.....*

Ich gehöre zu den Zeitgenossen, die beim Zähneputzen Kniebeugen machen, beim Home-Radeln den Bizeps mittrainieren und gleichzeitig TV gucken. Zeit ist »money«, und effektiv muss es sein. Das Thema »Golfschwung« ist (auch) so ein Thema, das ich versuche im Duett zu bewältigen. Nur für meine »Rettungsringe«, die vom Hosengürtel gehalten werden, habe ich noch kein Rezept gefunden, das ich mit irgendetwas anderem kombinieren könnte, ohne gleich aus der Puste zu kommen. ● Ins Parkhotel Igls – mitten in den Bergen Tirols, auf dem malerischen Hochplateau hoch über Innsbruck gelegen – bin ich gefahren, um auf dem Parkland Kurs Lans eine beschauliche Runde (zwecks Verdauung) zu laufen und um auf dem Alpin-Platz in Rinn das Panorama des Karwendelgebirges noch klarer vor Augen zu haben. Außerdem wollte ich auf den schönsten Golfplätzen Österreichs laufen – laufen, dabei abnehmen und möglichst mein Hcp spielen. Dass ich zusätzlich ein paar Kilos (im Hotel) verlieren sollte, wurde mir versprochen. »Schaun mer mal.« ● Nach den Erkenntnissen des Naturarztes Dr. F.X. Mayr (1875-1965) durfte ich

am eigenen Leib erfahren, wie es ist, wenn die Pfunde purzeln und sich mein sensibles Gleichgewicht zwischen Körper und Seele einpendelt, meine (Golfer-)Welt wieder in Ordnung ist und ich wieder für den Alltag gerüstet bin. Im Parkhotel fühlte ich mich – und das ist für mich die Grundvoraussetzung für ein geruhsames Golfer-Wochenende – schon mal wohl: angenehmes Ambiente, freundliches Personal und ein Manager, der auch seine Gäste noch begrüßt. ● Mein allererstes Gespräch zum Thema Ernährung habe ich mit Frau Dr. Monika von Hahn in ihrer Hotelpraxis geführt. Es war sehr aufschlussreich, ich erfuhr etwas über die neuesten wissenschaftlichen Errungenschaften der Modernen Mayr-Medizin, die – und das bedeutet das Wort »Modern« – etwas mehr ist als nur »Semmel und Milch«, wie es der Meister ehemals als Therapieform empfahl (»Heilfasten« nannte er die Methode, bei der nur alte Semmeln gemeinsam mit Milch schluckweise eingenommen werden durften. Er sah die durch Darmfunktionsstörungen entstehenden Alkohole, Säuren und Eiweißab-

bauprodukte als Ursache für eine gestörte Gesundheit). ● Auf Grund einer ersten Beurteilung der Bauchform und der Beschaffenheit der Haut erkennt der extra geschulte Mayr-Arzt den Grad der »Selbstvergiftung«. Verbunden mit Abführmitteln wie Glaubersalzen führt diese Behandlung heute zu einer Regeneration und Entschlackung des Darms. Waren es früher die Semmeln, die dazu anregen sollten, bewusst und langsam zu essen, so sind es heute Sesamplätzchen und der kleine Löffel für die Suppe, die die Essgewohnheiten neu regeln. ● Ausgestattet mit diesen Informationen durfte ich im Restaurant Platz nehmen und überlegte, wie ich bei der Vorgabe, nichts mehr für mich »Normales« vorgesetzt zu bekommen, jemals wieder satt werden sollte. ● Und – auf das Angenehmste überrascht – konnte ich aus einer Menükarte auswählen. Von wegen dünnes Süppli, Müsli und Körner



Golfschwung verbessert habe...

bzw.
Semmeln & Milch.

Trotz aller Abnehmerei und Darmreinigungsmassnahmen: Der Küchenchef und die Diätköchin haben »Erbarmen« mit den Gästen und wissen, dass besonders der genussvolle Mensch mehr als nur einen Geschmacksnerv hat. Wie in einem guten Restaurant wählte ich aus der täglich wechselnden Menükarte. Alles kalorienreduziert, alles frisch zubereitet. Für Augen und Gaumen ein wahrer Genuss. Ganz bewusst habe ich Vor- und Hauptspeise genossen, ganz langsam und mit vielen Pausen jeden Bissen mindestens 32 Mal durchgekaut, bis ich keine festen Essensstücke mehr im Mund hatte. Und trinken! Mindestens drei Liter sollte ich tagtäglich trinken (im Preis mit enthalten). Ein Kunststück, das ich bis heute noch nicht schaffe. Aber ich übe. Nach zwei, drei Tagen waren die anfänglichen Hungergefühle weg, obwohl ich »nix im Magen hatte«. Und den Gürtel konnte ich ein Loch enger schnallen. Bekannte fragten mich,

ob ich krank sei, weil ich so abgenommen hätte. Gibt es einen besseren Beweis dafür, wie wichtig es ist, »richtig« zu essen bzw. einmal darüber nachzudenken, ob Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten gut waren? ● Aber eigentlich war ich ja hier, um meinen Golfschwung zu verbessern! Gemeinsam mit dem TheMedGolf®-Institute Europe hat das Parkhotel vor Jahren ein einmaliges Trainingskonzept gestartet, bei dem Golf-Pro, Physiotherapeut und Arzt zum Wohle des Golfers Hand in Hand arbeiten. Das Prinzip ist einleuchtend: Die allermeisten Golfspieler haben Probleme mit ihrem Schwung. Die Belastung von Bandscheiben und Gelenken durch die Rotation des Körpers beim Golfen wird oft unterschätzt. Ein falsch antrainierter Schwung kann unter anderem zu einer Überbelastung von Bandscheiben und Gelenken und dadurch zu Rückenbeschwerden, Ellbogen- oder Handgelenksschmerzen führen. Hier setzt

das unter ärztlicher Aufsicht stehende Spezialtraining an. Zu den Bausteinen des Programms zählen die TheMedGolf®-Funktionsanalyse durch Arzt und Physiotherapeut (u. a. Herzbeobachtung, Überprüfung des Bewegungsapparates, Erkennung eventueller muskulöser Schwächen), die Pre-Shot-Gymnastik, die physiotherapeutische, golfspezifische Einzelbetreuung und das Personal Training (Abschlaganalyse unter Berücksichtigung der Befunde) mit dem Pro. Bereits nach den ersten Probeschlägen hatte ich das Gefühl des »Ich kann's«, und die Bälle flogen auch wirklich weiter als vorher, ohne bzw. mit weniger Kraftaufwendung. ● Und so freue ich mich auf die neue Golf-saison und darauf, auch wieder sportlich legere Kleidung tragen zu können.
www.fxm.at ▼ Frank J. Gindler

PARKHOTEL IGLS, Zentrum der Modernen Mayr-Medizin, Iglersstrasse 51-53, A-6080 Innsbruck/Igls
Tel. 00 43/5 12/3 77 30 55 25, 00 43/52 12/3 23 919, Fax 00 43/5 12/37 92 25, 00 43/52 12/32 39 29